



Programme 50+ Hiver 2020



666 Woodland, Verdun, H4H 1V8

Coordonnateur Marc Paradis

Site Web: dawson.bgccan.com

Tel.: 514-767-9967 ext. 236

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>9h30 - 11h30</p> <p><u>CARTES</u></p> <p>Début: 6 janvier (Gratuit)</p>	<p>10h00 - 11h30</p> <p><u>RANDONNEURS</u></p> <p><u>DE LA RIVE</u></p> <p>Club de Marche</p> <p>Départ devant Dawson</p> <p>12 mois par an... sauf climat extrême</p>	<p>10h00 - 12h00</p> <p><u>BADMINTON</u></p> <p>8 janv. au 25 mars</p> <p>11 semaines pour \$20. 14 inscriptions max.</p>	<p>10h30 - 11h30</p> <p><u>OPEN-GYM</u></p> <p>(Aérobic-Tonus-Étirement)</p> <p>Prof.: Gabby</p> <p>9 janv. au 26 mars</p> <p>11 Jeudi pour \$ 55. Deux Fois par Semaine \$ 80.</p>	<p>10h00 - 11h30</p> <p><u>RANDONNEURS</u></p> <p><u>DE LA RIVE</u></p> <p>Club De Marche</p> <p>12 mois par an... sauf climat extrême</p> <p>Gratuit avec l'adhésion à Dawson</p>
<p>10h30 - 14h30</p> <p><u>SOINS DES PIEDS</u></p> <p>Technicienne: Denise (sur rendez-vous)</p> <p>\$27. / membre \$23.</p>	<p>11h00 - 12h00</p> <p><u>ÉTIREMENTS-Yoga</u></p> <p>Prof.: Gabby</p> <p>7 janv. au 24 mars</p> <p>11 semaines pour \$ 55. \$5. rabais , si Open Gym 2x sem.</p>	<p>10h00 - 11h30</p> <p><u>Groupe de LECTURE et DISCUSSION</u></p> <p>En Anglais</p> <p>Début: 15 janvier</p> <p>Hiver: \$ 15.</p>	<p>en alternance</p> <p><u>OKO-cartes 9h30 à 12h30</u></p> <p><u>FLÉCHETTES 10h à 12h30</u></p> <p>Début: 9 janvier prix à déterminer</p>	<p>12h15 - 14h15</p> <p><u>BINGO</u></p> <p>Début: 10 janvier</p> <p>\$2.50 Frais De Base Collation Incluse</p>
<p>10h30 - 11h30</p> <p><u>OPEN-GYM</u></p> <p>(Aérobic-Tonus-Étirement)</p> <p>Prof.: Nik</p> <p>6 janv. au 23 mars</p> <p>11 Lundi pour \$ 55. Deux Fois par Semaine \$ 80.</p>	<p>12h30 - 13h30</p> <p><u>Dîner Communautaire</u></p> <p>Tous âges</p> <p>Prix: Contribution Volontaire membres ou non</p>	<p>11h30 - 12h15</p> <p><u>Café-Dawson</u></p> <p>Soupe et Collation</p>	<p>Début: 9 janvier</p> <p>13h00 - 14h00</p> <p><u>TAI - CHI</u></p> <p>Prof: Richard</p> <p>16 janv. au 26 mars</p> <p>10 semaines pour \$ 30.</p>	<p>12h15 - 14h15</p> <p><u>FLÉCHETTES</u></p> <p>Début: 6 janvier</p> <p>\$1. par Présence</p>
<p>12h15 - 14h15</p> <p><u>FLÉCHETTES</u></p> <p>Début: 6 janvier</p> <p>\$1. par Présence</p>	<p>13h15 - 14h15</p> <p><u>EXERCICES avec Chaise</u></p> <p>Prof: Antonia et Marc</p> <p>Début: 14 janvier</p> <p>\$ 3.00 par classe</p>	<p>12h15 - 14h15</p> <p><u>SACS DE SABLE</u></p> <p>Début: 8 janvier</p> <p>\$1. par présence</p>	<p>12h30 - 14h15</p> <p><u>PING - PONG</u></p> <p>une table</p> <p>Début: 9 janvier (Gratuit)</p>	<p>Adhésion / Membership: \$15,00</p> <p>Valide Pour 12 Mois</p>
<p>Centre Fermé :</p> <p>2 au 6 mars</p> <p>Camp de Relâche Scolaire</p>				





50+ Program Winter 2020



666 Woodland, Verdun, H4H 1V8

Web Site: dawson.bgccan.com

Tel.: 514-767-9967 ext. 236

Coordinator Marc Paradis

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>9:30 - 11:30 a.m.</p> <p><u>CARDS</u></p> <p>Starts January 6 (Free)</p>	<p>10:00 - 11:30 a.m.</p> <p><u>RIVERSIDE RAMBLERS</u></p> <p>Meet up at Dawson Year-round walks walking on the Boardwalk</p>	<p>10:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p><u>BADMINTON</u></p> <p>Jan. 8 to March 25 11 weeks for \$20.</p>	<p>10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><u>OPEN - GYM</u></p> <p>(Aero-Toning-Stretching) Teacher: Gabby Jan. 9 to March 26 11 thursdays for \$ 55. Twice a week for \$ 80.</p>	<p>10:00 - 11:30 a.m.</p> <p><u>RIVERSIDE RAMBLERS</u></p> <p>Year-round walks Cancelled in extreme weather Free with Membership</p>
<p>10:30 a.m. - 2:30 p.m.</p> <p><u>FOOT-CLINIC</u></p> <p>Technician: Denise (by Appointment) \$27. / \$23. for Members</p>	<p>11:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p><u>STRETCHING-Yoga</u></p> <p>Teacher: Gabby Jan. 7 to March 24 11 weeks for \$ 55. \$5. rebate, if Open-Gym 2x Week</p>	<p>10:00 - 11:30</p> <p><u>READING & DISCUSSION</u></p> <p><u>GROUP</u> with: Thomas More Institute Starts: January 15 Winter Season: \$15.</p>	<p>alternating</p> <p><u>OKO-cards 9:30 am - 12:30</u> <u>DARTS 10 am - 12:30</u></p> <p>Starts January 9 Fees to be determined</p>	<p>12:15 - 2:15 p.m.</p> <p><u>BINGO</u></p> <p>Starts January 10 \$ 2.50 Basic Fee Two cards and Snack Included</p>
<p>10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><u>OPEN - GYM</u></p> <p>(Aero-Toning-Stretching) Teacher: Nik Jan. 6 to March 23 11 Mondays for \$ 55. Twice a week for \$ 80.</p>	<p>12:30 - 1:30 p.m.</p> <p><u>Community LUNCH</u></p> <p>All ages Pay what you can Members + Non-members</p>	<p>11:30 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p><u>DAWSON-CAFÉ</u></p> <p>Soup and Snacks</p>	<p>1:00 - 2:00 p.m.</p> <p><u>TAI - CHI</u></p> <p>Teachers: Richard Jan. 16 to March 26 10 weeks for \$ 30.</p>	<p>Membership \$ 15,00 Valid for 12 Months</p>
<p>12:15 - 2:15 p.m.</p> <p><u>DARTS</u></p> <p>Starts January 6 \$1. to Play</p>	<p>1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><u>EXERCISE with CHAIR</u></p> <p>Teacher: Antonia & Marc Starts January 14 \$ 3.00 per class</p>	<p>12:15 - 2:15 p.m.</p> <p><u>SAND-BAGS</u></p> <p>Starts January 8 \$1. to Play</p>	<p>12:30 - 2:15 p.m.</p> <p><u>PING - PONG</u></p> <p>one table Starts January 9 (Free)</p>	
<p>Centre Closed :</p> <p>March 2 to 6 School Break Day Camp</p>				

